މަޢުލޫމާތު
!
ގި ނައި ން ފެން ބު އި ން އާދަ އަކަށް ހަދަމާތޯ އެވެ
މުޙައްމަދު ޤާސިމް
ފެނަކީ އިން ސާނާގެ ހަށިގަނޑަށް ވަރަށް ބޭނުންތެރި އެއްޗެކެވެ. ސިއްޙަތު ކަރުހިއްކައިގަތުމުން ކަރުހިއްކުން ފިލުވައިލުމަށްޓަކައި ފެނުގެ
ސަލާމަތުން ބެހެއްޓުމަށްޓަކައި އެންމެ މުހިންމު އެއް މާއްދާއަކީވެ ސް ބަދަލުގައި ދިޔާ ކޮންމެވެ ސް އެއްޗެއް ބޯލެވިދާނެ އެވެ. މި ސާލަކަށް
ފެނެވެ. ފެނާ ނުލައި އިން ސާނާއަށް ދި ރި ދުނިޔޭގައި ހުރުމަކީ ޖޫ ސްޕެކެޓެއް، ދަޅެއް، ފުޅިއެއް ފަދަ އެއްޗެކެވެ. އެހެންނަމަވެ ސް
މު ސްތަޙީލު ކަމެކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާވަރަށް ފެން ހަނދާން ބަހައްޓަންވީ ކަމަކީ މިފަދަ އެއޗްިއް ސަކީ ހަށިގަނޑަށް
ނުލިބޭނަމަ، އެކަމުގެ ސަބަބުން ޖި ސްމާނީގޮތުންނާއި ނަފު ސާނީ ގޮތުން ބޭނުންނުވާ، ހަށިގަނޑުން ބޭރު ކުރަންޖެހޭ ފަދަ މާއްދާތަކެއް އޭގައި
އެތައް ބޮޑެތި ގެއްލުންތަކެއްވެ ސް ލިބެއެވެ. އެހެންނަމަވެ ސް ފެން އެކުލެވޭ ބުއިންތަކެއް ކަމެވެ. މިދެންނެވީ އެފަދަ ބުއިންތައް ނުބައިނުވެ
ބުއިމުގެ އާދަ އަށަގެންފައި ނެތުމުގެ ސަބަބުން، ނުވަތަ ފަރުވާކުޑަ ގިނަދުވަހު ބެހެއްޓުމަށްޓަކައި އެއްކޮށްފައި ހުންނަ ކެމިކަލްތަކުގެ
ވުމުގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާވަރަށް ފެން ނުބޮވި ތިބެވޭތަން ވާހަކައެވެ. އެހެންކަމުން ފެނުގެ ބަދަލުގައި މިފަދަ ދިޔާތަކެތި
އާދެއެވެ. މިކަމުގެ ސަބަބުން އުމުރުން ދުވަ ސްވަމުން ދިޔަވަރަކަށް ބުއިމަކުން ނުފުދެއެވެ.
ސިއްޙީ މައް ސަލަތައް ކުރިމަތިވަމުން އާދެއެވެ.
ހަށިގަނޑުން ފެން މަދުވެއްޖެނަމަ ވަރަށް ގިނަގުނަ ސިއްޙީ
ހަށިގަނޑުން ފެން މަދުވާނަމަ، ބޭރުފުށުން އެކަމުގެ ޢަލާމާތްތައް މައް ސަލަތައް ކުރިމަތިވެ އެވެ. އޭގެތެރޭގައި ކިޑްނީގެ މައް ސަލަތައް
ފެންނަން ފަށައެވެ. އެގޮތުން ފެންނާނެ ޢަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި ކުރިމަތިވުމާއި، ހަޖަމުކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ބުރޫ އެރުމާއި، ކުޑަކަމުދާ
ލޮލާއި، ކޯ ވަޅުވަނުމާއި ލޮލުން ކަރުނަ މަދުވުން ނުވަތަ ކަރުނަ ނިޒާމުގެ ބަލިތައް ޖެހުން ހިމެނެއެވެ. މީގެ އިތުރުން ބޮލުގައި
ނެތުމާއި ހަމުގެ ވާންކަން ކެ ނޑި ހަންގަނޑު ދޫޖެހުމާއި، ބަނޑު ރިއް ސުމާއި، ގޮހޮރުގެ ތަފާތު ބަލިތައް ޖެހުމާއި، ބަނޑު ހިކުމަކީ
އެތެރެއަށް ވަނުމާއި ފެންކަފަވަޅު (ސިކު ނޑިވަޅު) އަޑިވުން ވެ ސް މިކަމުގެ ސަބަބުން ކުރިމަތިވާ މައް ސަލަތަކެވެ. ހަމައެހެންމެ
ހިމެނެއެވެ. މީގެ އިތުރުން އަނގަހިއްކުމަކީވެ ސް މިކަމުގެ ފާޅުކަން ހަށިގަނޑުގެ އެތެރޭގެ ޙަރަކާތްތަކަށް ބުރޫއަރައި، ފެނުގެ އެހީއާއެކު
ބޮޑު ޢަލާމާތެކެވެ. ހަށިގަނޑުން ބޭރުވާން ޖެހޭ މާއްދާތައް ބޭރުވާ މިންވަރު މަދުވެ،
އޭގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑު ވިހަވާގޮތް ވުމަކީވެ ސް ކުރިމަތިވެފައި ހުރި
އާދައިގެ ގޮތެއްގައި އިން ސާނަކަށް ދުވާލެއްގެ މައްޗަށް މަދުވެގެން މައް ސަލަތަކެވެ.
8 ނުވަތަ 10 ތަށި ފެން ބޭނުންވެއެވެ. އެހެންނަމަވެ ސް ބޭހެއް
ބޭނުންކުރާ މީހަކު ނަމަ، މި މިންވަރު މިއަށްވުރެ އިތުރު ކުރަން ކޮންމެ ކަމަކީވެ ސް ކުރިއާލައި ރައްކާތެރިކަމުގެ ފިޔަވަޅު އެޅުން
ޖެހެއެވެ. ހަމައެހެންމެ ބުރަ މަ ސައްކަތް ކުރުން ނުވަތަ ކަ ސްރަތު މުހިންމު ކަމެކެވެ. ކަމެއް ކުރިމަތިވުމުގެ ކުރިން އެކަމަކުން ރައްކާތެރި
ކުރުމާއި، ކުޅިވަރު ކުޅުންފަދަ، ގިނައިން ދިާހއްލާކަހަލަ ކަންކަން ވުމަށްޓަކައި އަޅަންޖެހޭ ފިޔަވަޅުތައް އަޅައިގެން ހުރުމީ ބުއްދިވެރިންގެ
ކުރާނަމަވެ ސް މިދެންނެވި މިންވަރަށް ބަދަލު ގެންނަން ޖެހޭނެ އެވެ. ގޮތެވެ. އެހެންކަމުން ފެންމަދުވުމުގެ ސަބަބުން ކުރިމަތިވެދާނެ
އެއަރކޯނު ތެރޭގައި ގިނަ ވަގުތު ހޭދަކުރުމަކީވެ ސް ހަށިގަނޑަށް ޞިއްޙީ މައް ސަލަތަކުން ރައްކާތެރިވުމަށްޓަކައި ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ
ގިނައިން ފެން ބޭނުންވާ ކަމެކެވެ. އެހެންކަމުން މިފަދަ ފަރާތްތަކުން މިންވަރަށް ފެންބޯ މީހަކު ކަމުގައި ކޮންމެ މީހަކުވެ ސް ވަމާތޯ އެވެ.
ފެން ބޭނުންކުރާ މިންވަރު އިތުރުކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިންމު ތިމާގެ އަމިއްލަ ހަށިގަނޑުގެ ދުޅަހެޔޮކަމަށްޓަކަ އެވެ. ތިމާގެ އަމިއްލަ
ކަމެކެވެ. ހަށިގަނޑުގެ ރީތިކަމާއި ޗާލޫކަމަށްޓަކަ އެވެ.
ޖަމާޢަތުގެ ޚަބަރު 17 ޖޫން 2014